

山貨災防発第65号  
令和3年3月26日

会員各位

陸上貨物運送事業労働災害防止協会  
山形県支部 支部長 熊澤貞二  
(公印省略)

令和3年「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」の実施について

労働災害防止活動につきましては、日頃より積極的に推進頂き感謝申し上げます。

さて、熱中症の予防については、平成21年6月19日付け基発第0619001号「職場における熱中症の予防について」に基づく対策をはじめとして、毎年重点事項を示して、その予防に取り組んできたところであり、平成29年においては「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を初めて実施し、熱中症予防対策に取り組んできたところです。

昨年1年間の職場における熱中症の発生状況（1月15日現在の速報値。陸災防山形県支部ホームページに掲載）を見ると、死亡を含む休業4日以上死傷者数919人、うち死亡者数は19人となっています。業種別にみますと、死傷者数において、建設業201件、製造業190件となっており、全体の4割強がこれら2つの業種で発生しております。陸運業においても135件と令和元年に比べ増加しており、陸運業においても、熱中症対策に積極的に取り組むことが、引き続き重要な課題となっております。

令和3年の本キャンペーンにおいては、令和3年「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱（以下要綱という。）（【別紙】陸災防山形県支部ホームページに掲載）のとおり実施しますので、事業場におけるWBGT値の把握や緊急時の連絡体制の整備等の重篤な災害を防ぐ対策については、各事業場において確実な取組が行われますよう、特段のご配慮をお願いします。

以上

# STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

主唱：厚生労働省、労働災害防止団体等

近年、職場での熱中症が原因で亡くなられた方々が多数います。  
屋外だけでなく、室内でも発症するケースが多く、年々増加傾向にあります。  
熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。以下に注意して熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。（下図参照）

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わされることにより、熱中症の発生が高まります。

また、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事もある恐ろしい疾患です。

図 【熱中症の症状と分類】

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神：「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直：筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。 大量の発汗	小 ↓ 大
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感：体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”といわれていた状態です。	
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害：呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がカクカクと引きつけがある、真直ぐに走れない・歩けないなど。 高体温：体に触ると熱いという感触があります。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。	

## 作業に関して次の対策をとりましょう

- ① 作業の状況などに応じて、「作業の休止時間・休憩時間の確保と、高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮」、「身体作業強度（代謝率レベル）が高い作業を避けること」、「作業場所の変更」に努める。
- ② 熱に慣れ、その環境に適応する期間（熱順化期間）を計画的に設ける。
- ③ 自覚症状の有無に関わらず、作業の前後、作業中の定期的な水・塩分の摂取を指導する。  
摂取を確認する表の作成、作業中の巡視における確認などにより、その摂取の徹底を図る。
- ④ 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、クールジャケットなどの、透湿性・通気性の良い服装を着用させる。
- ⑤ 高温多湿作業場所の作業中は、巡視を頻繁に行い、作業者が定期的に水分・塩分を摂取しているかどうか、作業者の健康状態に異常がないかを確認する。なお、熱中症を疑わせる兆候が表れた場合においては、速やかに、作業の中断などの必要な措置を講じる。

か：風通しをよくする  
き：休憩をとる  
く：クーラーを使う  
け：健康管理は日頃から  
こ：こまめに水分補給



## 健康に関して次のことに注意しましょう

- ① 熱中症発症に影響のある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等の場合（有所見、治療中）は就業場所について医師と相談する。また、労働者にも熱中症に注意が必要なことを教える。
- ② 睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症発症に影響があります。日常の健康管理に注意する。
- ③ 作業開始前、作業中の巡視により労働者の健康状態を確認する。

## 熱中症の教育の実施と救急処置

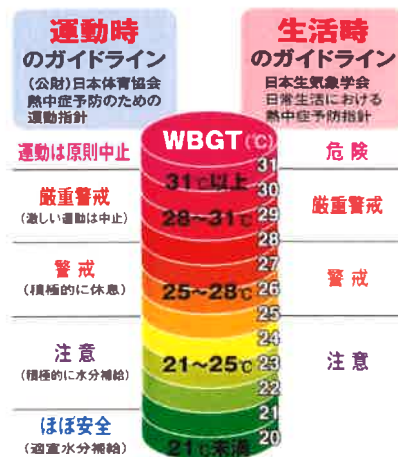
- ① 熱中症の予防に必要な対策について、作業管理者、労働者に必要な教育を行う。
- ② 救急処置については、緊急連絡網の作成、周知を行うとともに、裏面の熱中症を疑わせる症状が現れた場合は必要に応じて救急隊の要請等を行う。その間、涼しい環境への避難や脱衣・冷却なども必要です。次の場合は救急隊要請や医療機関への搬送が必要です。
  - ・ 意識がなく、呼びかけに応じない、返事がおかしい、全身が痛いなどの場合
  - ・ 意識があるが水分を自力で摂取できない場合
  - ・ 意識があり、水分を自力で摂取できるが熱中症の症状が回復しない場合

## 暑さ指数を把握し、基準値を超えている場合はその低減を図りましょう

暑さ指数は、正式には WBGT（湿球黒球温度）値と言われ、湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。

高温多湿の場所での作業では、測定器や乾球・湿球温度計などで暑さ指数を把握し、基準値を超えるおそれのある場合は冷房等により作業場所の暑さ指数を下げることや、休憩場所の整備を図るなどの対策を講じましょう。

※ 暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトから実況と予測を知ることができます。<http://www.wbgt.env.go.jp/>



## 熱中症で注意すること

### ● 暑さの感じ方は人によって異なります！

体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

### ● 高齢の方は特に注意が必要です！

熱中症患者の多くは高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

### ● まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。

